

**- FIRST TRAINING LAB - ETUDES LPG - HUBER MOTION LAB -**

**Rencontre avec JB FABRE**

**Chercheur en physiologie de l'exercice et directeur du Centre de recherche et d'entraînement scientifique pour athlètes de haut niveau ESP-consulting à Aix-en-Provence.**

- Quels sont les résultats de l'étude intitulée "Effets d'un renforcement musculaire avec la machine HUBER sur les adaptations métaboliques et l'économie du déplacement" ?
- D'une part, il y a un impact direct d'une séance d'entraînement sur la consommation de graisse immédiate. D'autre part, après 24 séances, les sujets ont perdu 3 cm de tour de taille et 10 % de graisses. Parallèlement, ils ont créé 2 kg de masse musculaire et amélioré l'économie de leur déplacement. L'entraînement sur HUBER permet donc de cumuler les effets d'une séance d'entraînement cardio (consommation des graisses) et ceux d'une séance de musculation (modification de la composition corporelle).

**Vous avez récemment découvert la dernière version d'HUBER : Quelle est votre impression sur ce dernier bijou de technologie ? Quelle est l'innovation majeure ?**

- Tout d'abord, j'ai été séduit par les menus et la télécommande qui nous permettent d'intervenir à tout instant sans arrêter la machine. Ensuite, il sera possible de réaliser des contractions dynamiques sur les bras de force. Enfin, la composante de force demeure une idée géniale ! Nous allons pouvoir imposer des moments de force optimum en contrôlant en direct la biomécanique du mouvement.
- Et tout le monde peut utiliser HUBER MOTION LAB, de la personne souhaitant sculpter sa silhouette au champion de course à pied, en passant par les personnes âgées... Il est rare de trouver un appareil qui permette de pratiquer de l'activité physique sous contrôle, sans nuire à sa santé, tout en améliorant ses performances physiques.